

Estrés: Cómo afrontar los retos de la vida

¿Qué causa el estrés?

Las sensaciones de estrés son ocasionadas por el instinto que el cuerpo tiene de defenderse a sí mismo. Este instinto es bueno en emergencias, como salirse del camino si viene un carro a alta velocidad. Pero el estrés puede causar síntomas físicos si continúa por mucho tiempo; tal como en respuesta a los retos de la vida diaria y a los cambios.

Cuando esto sucede, es como si su cuerpo se preparara para saltar para esquivar el carro pero usted está quieto. Su cuerpo está trabajando más de lo necesario sin tener ningún lugar donde poner toda esa energía adicional. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso.

[Volver](#)

¿Qué cambios pueden causarle estrés?

Cualquier tipo de cambio puede hacerlo sentir estresado así sea un cambio bueno. No es solamente el cambio o el suceso en sí, pero también la forma como usted reacciona ante éste, lo que importa. Lo que es estresante es diferente para cada persona. Por ejemplo, una persona puede sentirse estresada al jubilarse del trabajo, mientras que otra puede no sentir esto.

Otras cosas que pueden causarle estrés incluyen perder el trabajo, cuando su hijo o hija se marcha o regresa a la casa, la muerte de un cónyuge, el divorcio o el matrimonio, una enfermedad, una lesión, una promoción en el trabajo, problemas de dinero, mudarse o tener un bebé.

[Volver](#)

¿Puede el estrés causarme problemas de salud?

El estrés puede causar problemas de salud o empeorarlos si usted no aprende técnicas para manejarlo. Hable con su doctor de la familia si usted piensa que algunos de sus síntomas son por causa del estrés. Es importante cerciorarse de que sus síntomas no son causados por otros problemas de salud.

[Volver](#)

¿Qué puedo hacer para disminuir mi estrés?

El primer paso es aprender a reconocer cuando usted se está sintiendo estresado. Las primeras señales de estrés incluyen tensión en los hombros y cuello, o cerrar sus manos en forma de puño.

El siguiente paso es escoger una forma para manejar el estrés. Una forma es evitar el evento o la cosa que le produce el estrés; pero con frecuencia esto no es posible. Una segunda forma es cambiar la forma como usted reacciona al estrés. Esto, por lo regular, es la mejor manera.

[Volver](#)

Señas posibles de estrés

- Ansiedad
- Dolor de espalda
- Estreñimiento o diarrea
- Depresión
- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Presión arterial (sanguínea) elevada
- Insomnio
- Problemas en sus relaciones con los demás
- Sensación de "falta de aire"
- Tensión en el cuello
- Malestar estomacal
- Subir o bajar de peso

[Volver](#)

Consejos para manejar el estrés

- No se preocupe por las cosas que usted no puede controlar tales como el clima.
- Prepárese lo mejor que pueda para sucesos que usted sabe que pueden ocasionarle estrés, como por ejemplo para una entrevista de trabajo.
- Trate de ver los cambios como un reto positivo no como una amenaza.
- Trate de resolver los conflictos con las demás personas.
- Hable con un amigo en el cual usted confía, con un familiar o con un consejero.
- Fíjese metas realistas tanto en la casa como en el trabajo.
- Haga ejercicio de manera regular.
- Coma comidas bien balanceadas y duerma lo suficiente.
- Medite.
- Participe en algo que no le produzca estrés tal como en deportes, eventos sociales o pasatiempos.

[Volver](#)

¿Por qué el ejercicio resulta útil?

El ejercicio es una buena forma de manejar el estrés pues es una forma saludable de aliviar la energía y la tensión reprimida. Además, le ayuda a ponerse en mejor condición física lo cual lo hace sentirse mejor en general.

[Volver](#)

Pasos para la respiración profunda

- Acuéstese sobre una superficie plana.
- Coloque una mano sobre el estómago inmediatamente por encima del ombligo. Coloque la otra mano sobre el pecho.
- Llene sus pulmones de aire despacio y trate de hacer que su estómago se levante un poco.

- Mantenga la respiración por un segundo.
- Exhale lentamente y deje que su estómago regrese a la posición baja.

¿Qué es la meditación?

Le meditación es una forma de pensamiento guiado. Puede tomar muchas formas. Usted puede hacerlo con algún ejercicio en que se repiten los mismos movimientos una y otra vez, como caminar o nadar. Usted puede meditar practicando las técnicas de relajación, con el estiramiento o respirando profundamente.

El entrenamiento de relajamiento es fácil. Empiece con un músculo. Manténgalo tenso por unos cuantos segundos y luego relájelo. Haga lo mismo con cada uno de sus músculos.

El estiramiento también puede ayudarlo a aliviar la tensión. Dele vuelta a su cabeza haciendo un círculo suave. Levante los brazos tratando de alcanzar el techo y dóblese de lado a lado lentamente. Haga movimientos circulares con los hombros.

La respiración relajada y profunda (ver el cuadro a la derecha) por si misma puede ayudar a aliviar el estrés. Esto le ayuda a obtener bastante oxígeno.

Si usted desea más ayuda para el tratamiento de los síntomas del estrés, pídale consejos a su médico de familia.

[Volver](#)

Más Información

[Comportamiento y salud mental](#)

- [Estrés: ¿Quién tiene tiempo para eso?](#)
- [Estrés en la persona que provee cuidados](#)

[Volver](#)

Fuente

[Escrito por el personal editorial de familydoctor.org.](#)

Academia Estadounidense de Médicos de Familia

Revisado/Actualizado: 05/07
Creado: 10/01